

УДК 796.37.037

І.А. Салук, канд. педагогічних наук, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

I.A. Saluk, Ph, Assoc. Prof.

FEATURES OF VALOSITY-POWER QUALITIES THE STUDENTS - ATHLETICS

При виконанні легкоатлетичних вправ окремих фізичних якостей (витривалості, гнучкості, сили, спритності, швидкості) не буває, а проявляються вони у комплексі [1, 3], звідси і з'явився термін “швидкісно-силові якості”.

Не зважаючи на достатню кількість науково-методичної літератури з розвитку швидкісно-силових якостей, все ж, більшість авторів [2,3] дають зовсім протилежні рекомендації щодо її використання. Розвиток фізичних якостей розглядають, як педагогічний процес, не вникаючи в біологічні зміни організму, які лімітують прояв та розвиток цих якостей. Узагальнивши практичний досвід та спираючись на сучасні уявлення про енергетику м'язового скорочення, морфо-функціональні властивості м'язів, внутрішню- та міжм'язову координацію, ми припускаємо, що розвиток швидкісно-силових якостей буде більш успішним, коли спеціальні та змагальні вправи з максимальною інтенсивністю і швидкістю виконання будуть даватись при завершенні тренувального заняття.

Мета роботи полягає у виявленні ефективності використання засобів швидкісно-силової підготовки в тренувальному процесі студентів-легкоатлетів.

У дослідженні брало участь 19 студентів-легкоатлетів Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. Серед них 14 юнаків та 5 жінок різних легкоатлетичних спеціалізацій, які були поділені на три окремі групи. Спортсмени I групи тренувалися за програмою, спрямованою на досягнення високих спортивних результатів. Студенти-легкоатлети двох інших груп тренувалися за програмою, яка була спрямована на досягнення рівня спортивної майстерності відповідно до навчальної програми з легкої атлетики.

Для вирішення поставленого завдання нами було розроблено систему засобів швидкісно-силового характеру (спеціальні та змагальні вправи), які виконувались в кінці тренувального заняття, тобто на фоні певної втоми усіх систем організму.

У результаті проведеного пошукового експерименту були визначені вправи швидкісно-силової спрямованості, які мають суттєвий кореляційний зв'язок зі спортивним результатом у легкоатлетів усіх спеціалізацій.

Усі ці вправи мають достатньо складну для координації структурну побудову рухів, що дозволило деяким спортсменам, особливо низької кваліфікації, в повній мірі реалізувати свій силовий та швидкісно-силовий потенціал. На нашу думку, обрані вправи, з одного боку, можуть бути використані для тестування основних швидкісно-силових якостей легкоатлетів, а з іншого – можуть ефективно використовуватися в

тренувальних програмах з метою підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей різних спеціалізацій, що в свою чергу прямо або опосередковано може вплинути на підвищення спортивних результатів у спортсменів різних кваліфікацій.

У всіх трьох групах результати тестових видів підвищилися, але статистично це виражено не достовірно. В окремих видах це підвищення коливалося від 1,3% до 3,5%, а підвищення спортивного результату відбулося значно суттєвіше – від 11,15 % (в III групі) до 6,35 % - 6.64 % в II та I групі відповідно, що є суттєвим приростом на такому кваліфікаційному рівні. Даний факт засвідчує про те, що кожна окрема вправа не стала вирішальною у підвищенні спортивного результату, а цей приріст відбувся внаслідок своєрідного кумулятивного ефекту, тобто сумарного впливу приросту рівнів розвитку швидкісно-силових якостей (вибухової сили, швидкісної сили, швидкісно-силової витривалості).

Внаслідок проведеного дослідження ми зробили висновок про принципову ефективність запланованої тренувальної програми. Підтвердженням цього є підвищення спортивного результату в усіх трьох експериментальних групах, і чим менший був рівень розвитку швидкісно-силових якостей до експерименту, тим кращий спортивний результат після застосування запропонованої програми. Чітко вказати ступінь впливу експериментальної програми на покращення спортивних результатів є неможливим внаслідок великої кількості різних факторів, які впливали на спортсмена впродовж усього тренувального процесу, тому зроблені нами оцінки в значній мірі носять якісний характер і дозволяють принципово правильно визначити стратегію та тактику швидкісно-силової підготовки спортсменів-легкоатлетів різної статті, кваліфікації та спеціалізації.

Література:

1. Микіч М., Чорненька Г. Ефективність методики розвитку швидкісно-силових якостей студентів-легкоатлетів // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Вип. 8. – Т. 1. – С. 273-275.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олімпійська література, 1997. – 584 с.